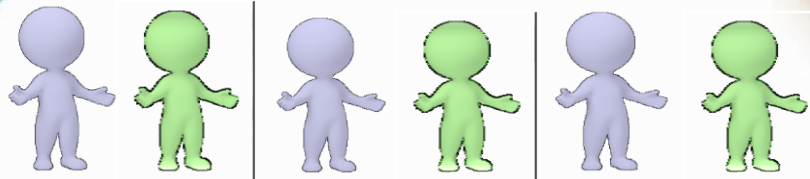
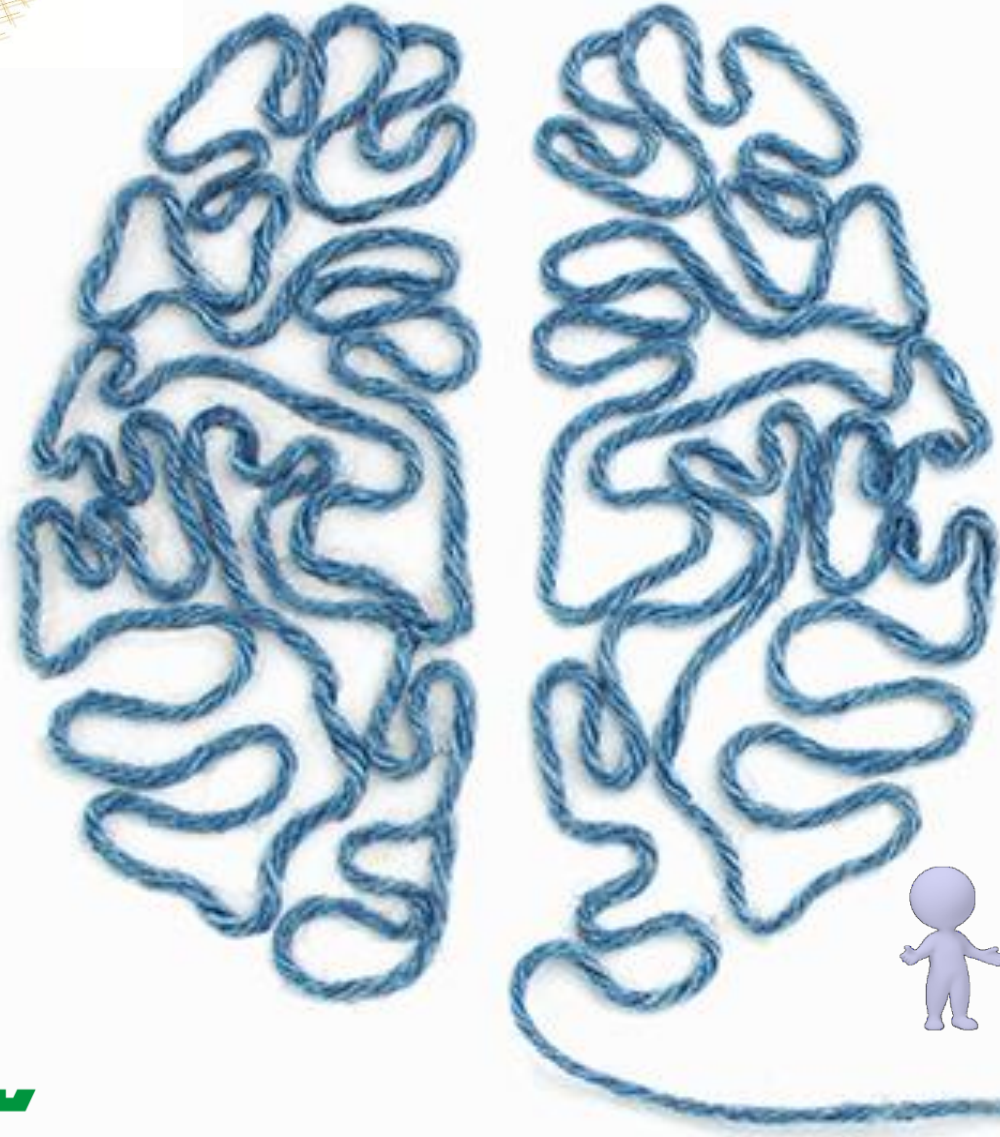


ESTUDI SALUT EMOCIONAL 10-12



Finançat per



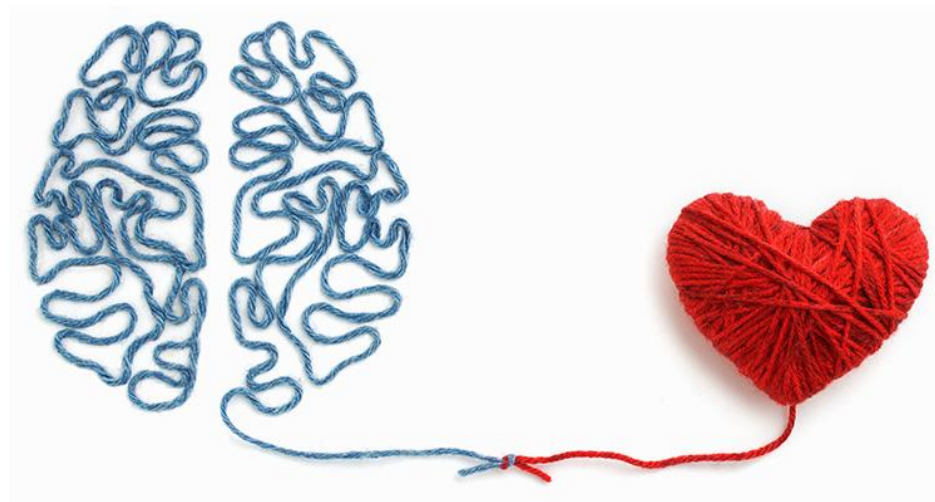
Consell d'infància
Argentina



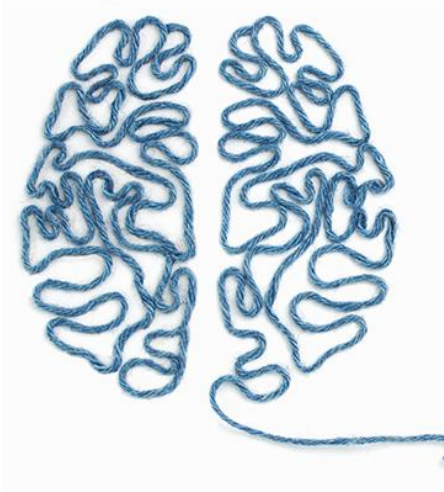
Ajuntament
d'Argentona

Per començar... Què entenem per salut emocional?

Estat de **benestar** que permet prendre **consciència** del propi món interior i del de la resta, comprenent-lo i gestionant-lo per **transformar** les necessitats en respostes adaptatives davant les circumstàncies que vivim.



L'Estudi de Salut Emocional 10-12



Ens ajuda a **conèixer**

- Com ens sentim?
- Què fem en situacions de malestar emocional?
- Com preferim que ens ajudin?

I ens dona idees sobre **com es pot millorar** la nostra salut emocional.



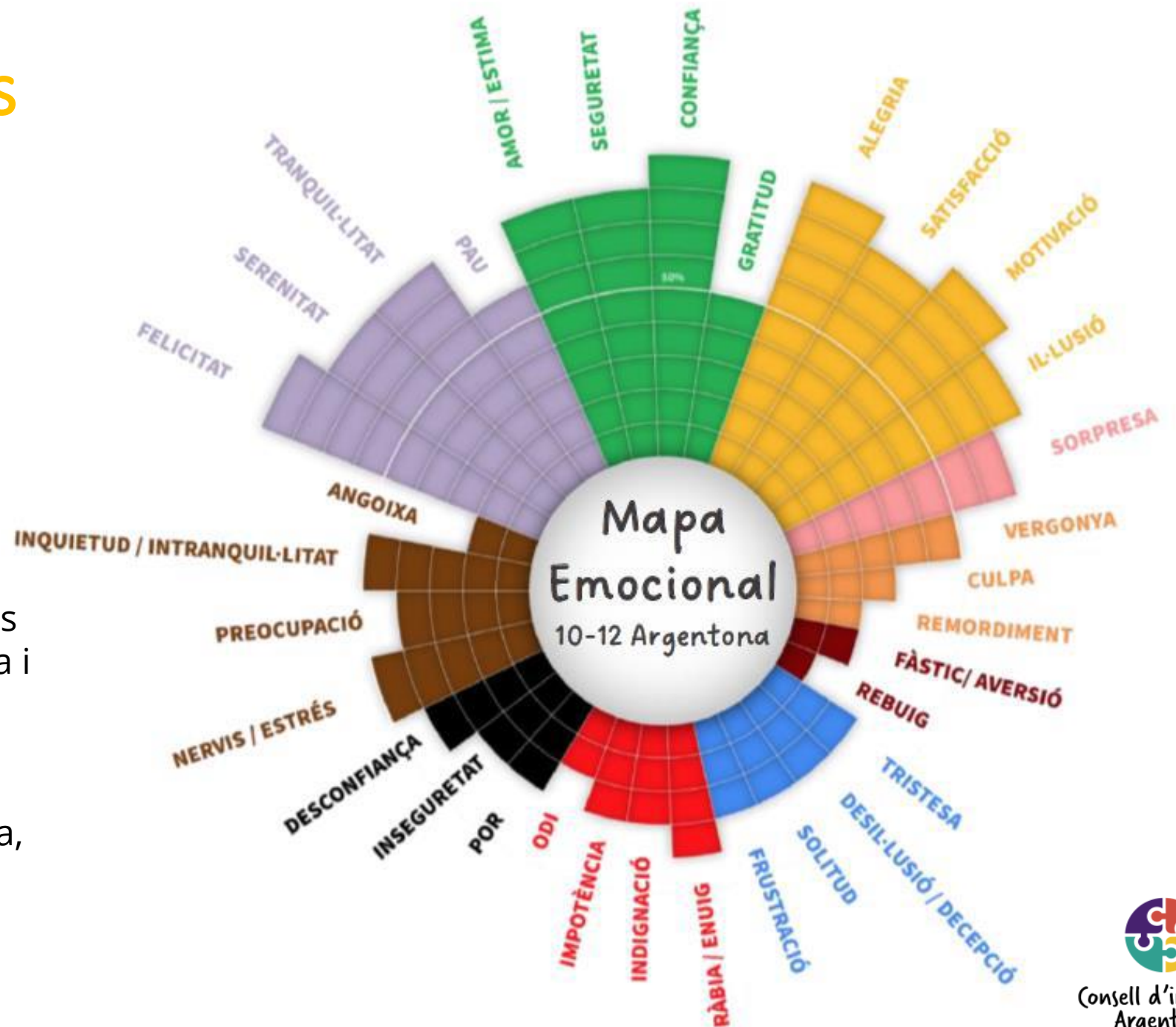
223 nens i nenes de 5è i 6è de les quatre escoles d'Argentona hem respost el qüestionari d'aquest estudi.

Consciència de les emocions

AMB QUINA
FREQUÈNCIA SENTIM
LES DIFERENTS
EMOCIONS?

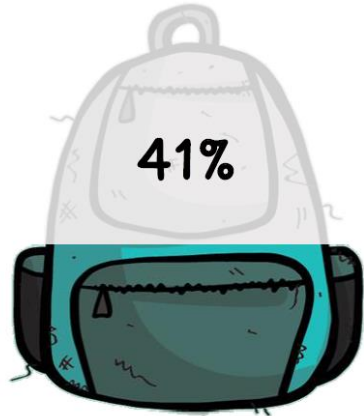
En general les emocions que més sentim són positives, com alegria i felicitat, confiança i motivació.

Però també hi ha molts nens i nenes que tenim sovint vergonya, nervis, estrès o inquietud.



Gestió de les emocions

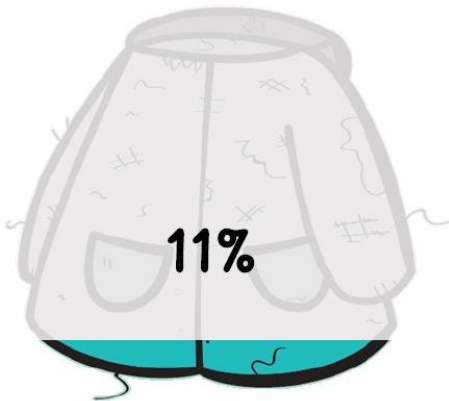
QUÈ FEM EN SITUACIONS DE MALESTAR EMOCIONAL?



Motxilla Emocional

Guardar-me les emocions i no expressar

La **motxilla** emocional és l'estratègia que utilitzem quan ens carreguem les experiències viscudes (doloroses) i les guardem, sense fer-ne una gestió emocional. Si hi posem masses coses, acaba pesant molt...



Impermeable Emocional

L'**impermeable** emocional l'utilitzem per fer veure que "ens rellisca" el que passa, per intentar que no ens afecti. L'utilitzem per què no estem preparats per afrontar aquella situació.



Gestió de les emocions

QUÈ FEM EN SITUACIONS DE MALESTAR EMOCIONAL?

La gestió emocional:
expressar allò que sento, demanar ajuda i buscar alternatives.

41%



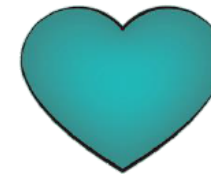
1. Expressar allò que sento
2. Buscar i demanar ajuda
3. Cuidar-me, guarir-me
4. Fer coses que em donin energia per afrontar

39%



1. Canviar punt de vista
2. Buscar alternatives
3. Mirar amb perspectiva/amplitud

22%



1. Deixar anar el que ja no necessito
2. Acceptar sense jutjar-me
3. Treure un aprenentatge



Gestió de les emocions

QUÈ FEM EN SITUACIONS DE MALESTAR EMOCIONAL?

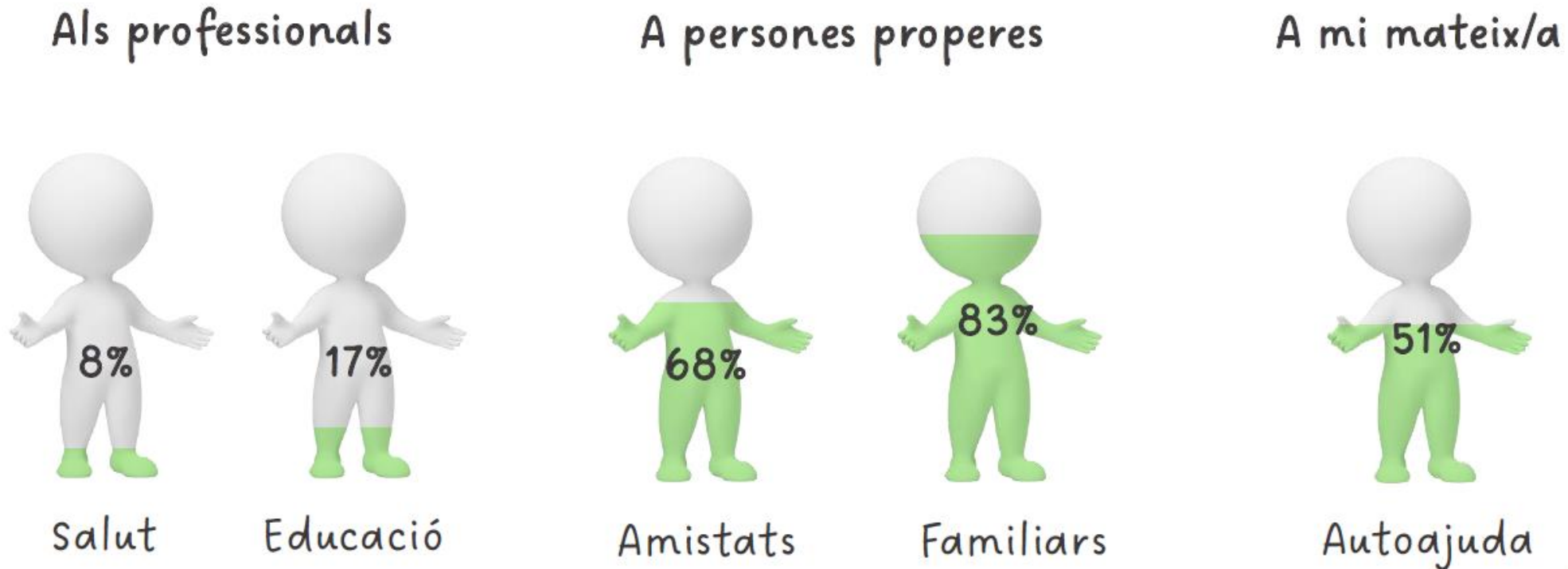
(comportaments que tenim de més a menys freqüents)

- 1 Donar-me espais per expressar
- 2 Guardar-me les emocions i no expressar
- 3 Es bloquegen i no saben com donar resposta.
- 4 Busquen alternatives i demanar ajuda per a sentir-se millor.
- 5 Cuidar-me i connectar amb el propi benestar.



Gestió de les emocions

QUAN SENTIM MALESTAR EMOCIONAL A QUI RECORREM?



Salut emocional en diferents àmbits i situacions

Desenv. personal
i sentit de vida

1. Lleure, diversió i joc
2. Personalitat
3. Autoestima
4. Educació i futur acadèmic
5. Afectivitat i sexualitat

Violències i els
maltractaments

1. Violències en la parella
2. L'odi i la discriminació
3. El bullying o ciberbullying

Situacions de
risc psicosocial

1. Les pèrdues o dols
2. L'afrontament de malalties
3. Els consums

Relacions

1. Relacions familiars
2. Relacions amb amistats
3. Relacions amb els educadors/es
4. Relacions amb les persones del municipi
5. Relacions digitals



+ Vivència
de benestar



+ vivència
de malestar



No ho he
viscut



Com preferim que ens ajudin?

entenen el que em passa
dient-me coses boniques
amb tranquil·litat
donant consell

fent-me riure
defensant-me

mimant-me

que em tractin amb cura

animant-me

que em consolin

amb una abraçada

ajudant-me en trobar una solució

que estiguessin amb mi

posant-se a la meva pell

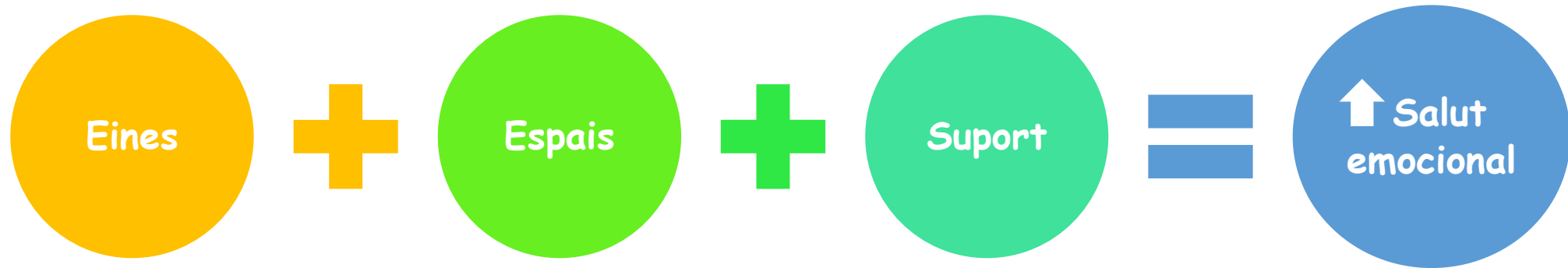
deixant-me una mica d'espai personal

intentant canviar de tema o fer algo que em faci oblidar



Què demanem des del Consell d'Infància?

Més recursos per promoure la salut emocional dels nens i nenes d'Argentona.



Massa sovint no sabem com actuar en situacions de malestar emocional.

→ **Necessitem aprendre eines** per a la gestió emocional

En un nombre important de situacions utilitzem la motxilla emocional.

→ **Necessitem espais de confiança i temps** per poder prendre consciència i gestionar les nostres emocions.

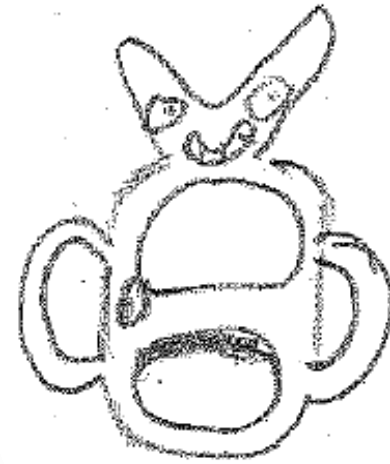
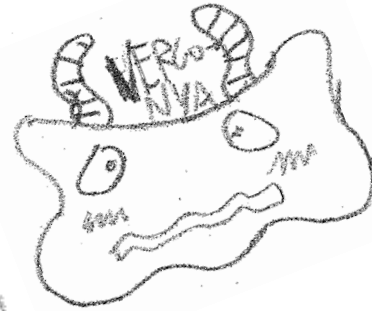
Davant situacions d'alta complexitat emocional, hi ha nens/es que necessiten saber on anar per rebre atenció i suport.

→ **Calen recursos** per anar quan necessitem ajuda.



Som Felices

Peró...



Ajuntament
d'Argentona



Consell d'infància
Argentona